# Cabillaud sauce citron basilic et amandes douces

**Ingrédients** pour **4** personnes

- 1 tablette de Court-Bouillon Citron MAGGI
- 4 dos de cabillaud (600 g)
- 15 feuilles de basilic
- 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillerée à café de fécule de maïs
- 1 litre d'eau

DIFFICULTE :

PREPARATION : **10 min.**

CUISSON : **10 min.**

Saisonnalité : toute l'année

- Faites cuire vos dos de cabillaud au Court-Bouillon Citron selon le mode d'emploi stipulé sur l'emballage.
- Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les amandes.
- Gardez 150 ml de court-bouillon, ajoutez les feuilles de basilic, les 2/3 des amandes et mixez.
- Versez dans une petite casserole et laissez épaissir avec la fécule.
- Servez chaque morceau de cabillaud nappé de sauce et parsemez dessus les amandes.

## La recette minute !

Dans une poêle, versez 2 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin, ajoutez une portion de 10 g de beurre Paysan Breton®. Faites revenir les dos de cabillaud jusqu'à ce que chaque face soit très légèrement colorée. Salez, poivrez.

Nappez d'un filet de beurre fondu et relevez d'un jus de citron. C'est prêt.

**Que boire avec ?**
AOC Chablis

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Auchan
Vivons mieux. Vivons moins cher.

# Trop beau, **le cabillaud !**

## Un peu d'Histoire

- Consommé à l'origine par les Vikings, le cabillaud connaît un réel essor à partir du Moyen-Age. Poisson abondant et facile à conserver longtemps, il devient l'aliment incontournable des grands peuples voyageurs.

## Cabillaud ou morue ?

- Il s'agit du même poisson. La morue est le nom du cabillaud une fois salé et séché. Sa chair fragile et délicate devient alors nettement plus résistante et prend une belle couleur jaune pâle. C'est le plat national du Portugal.

## Diététique avant tout.

- Le cabillaud fait partie des poissons "maigres". Avec un apport calorique de 70 kcals pour 100 g de chair et une teneur en lipides d'à peine 1 %, inutile de s'en priver !


## Une noix de beurre !

paysan BRETON

Pour le régal de tous, pensez aux portions individuelles de 10 g de beurre Paysan Breton®. Juste ce qu'il faut pour chaque convive. Elégant et malin !

## Divins accompagnements...

Noix de beurre salée, filet d'huile d'olive, baies roses et herbes fines relèvent délicatement la chair fine du cabillaud.

## La saveur en toute légèreté !

Maggi

Le Court-Bouillon Citron et fines herbes de MAGGI permet de mettre en valeur la saveur des poissons et crustacés tout en légèreté et pour le plaisir de tous les gourmands. Rien de tel pour relever le goût des poissons et des crustacés sans passer par la case « matières grasses » !

Création et conception graphique : MBI 01 49 77 99 20